

# 9月こんだてひょう No.1



玖珠町学校給食センター

☆加工食品については、アレルギー表示をしています。

\*印はコンタミ（アレルギー物質を含む原材料は使用していないが、極微量の混入の可能性があること）の表示です。



| 日  | 添加物等  | こんだてめい  | 血や肉・骨になるもの              | 体の調子をととのえるもの   | 熱や力になるのもの   | エネルギー                            |     |
|----|---|---|-------------------------|--|---|----------------------------------|-----|
| 3月 |  | ごはん<br>きりぼたいこんにももの<br>切干大根の煮物<br>さつま汁               | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく<br>とりにく | あぶらあげ<br>ちくわ<br>とうふ<br>みそ  | きりぼたいこん<br>こんにゃく<br>にんじん<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ねぎ | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>あぶら<br>さつまいも | 622 |
| 4火 |  | ごはん<br>ぶたにく<br>豚肉の韓国炒め<br>野菜スープ                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ベーコン  | たまねぎ<br>りんご<br>にんじん<br>きゃべつ<br>えのき<br>ほうれんそう<br>ねぎ                             | こめ<br>あぶら<br>さとう                                      | 617                              |     |
| 5水 |  | げんりょう<br>減量パン<br>えだまめ<br>とうふ<br>枝豆と豆腐のミンチカツ<br>やきそば | ぎゅうにゅう<br>とりにく          | とうふ<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>ぶたにく<br>ちくわ<br>セウチ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>もやし<br>きゃべつ<br>ねぎ | パン<br>パンこ<br>でんぷん<br>あぶら<br>やきそば                      | 690                              |     |

\*枝豆と豆腐のミンチカツ 小麦 大豆 鶏肉


|    |  |   |  |  |                                       |     |
|----|--|---|--|--|---------------------------------------|-----|
| 6木 |   | むぎ<br>麦ごはん<br>やにぎん<br>焼き肉丼<br>かんこ<br>韓国風スープ | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく<br>ちくわ                           | たまねぎ<br>にんじん<br>いとこんにゃく<br>ねぎ<br>にんじん<br>えのき<br>ちんげんさい<br>はくさい           | こめ<br>むぎ<br>あぶら<br>さとう<br>マロニー<br>トック | 528 |
| 7金 |  | ちらしすし<br>にこ<br>煮込みハンバーグ<br>とうがのみそスープ        | ぎゅうにゅう<br>ハンバーグ<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう<br>とうにゅう<br>みそ | にんじん<br>たけのこ<br>れんこん<br>か<br>んぴょう<br>しいたけ<br>トマト<br>にんじん<br>とうがん<br>アスパラ | こめ<br>さとう                             | 591 |

\*ちらしすし 小麦 大豆 鶏肉


\*ハンバーグ 豚肉 鶏肉 小麦 大豆

|     |  |                         |                        |   |                          |     |
|-----|--|-------------------------|------------------------|---|--------------------------|-----|
| 10月 | <br> | ごはん<br>なすのみそ炒め<br>かきたま汁 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>かまぼこ | みそ<br>たまご<br>たいす<br>にんじん<br>えのき<br>ほうれんそう | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>でんぷん | 554 |
|-----|--|-------------------------|------------------------|---|--------------------------|-----|


\*りんごゼリー りんご 大

|     |   |                              |   |   |   |     |
|-----|---|------------------------------|---|---|---|-----|
| 11火 |  | なめし<br>ぎすけ煮<br>はっばうさい<br>八宝菜 | ぎゅうにゅう<br>しらすほし<br>だいた<br>ミニフィッシュ<br>ぶたにく<br>いか<br>うすらた<br>まご | あおな<br>たまねぎ<br>にんじん<br>たけのこ<br>きくらげ<br>きゃべつ<br>きぬさや | こめ<br>でんぷん<br>あぶら<br>さとう<br>ア-FI<br>ごま<br>あぶら<br>でんぷん | 668 |
|-----|---|------------------------------|---|---|---|-----|

\*ミニフィッシュ ごま (\*えび \*かに)

|     |   |                                   |                                    |                            |   |     |
|-----|---|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|---|-----|
| 12水 |  | ミルクパン<br>うめ<br>梅しそチキンカツ<br>ブイヤベース | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン<br>いか<br>たら | たまねぎ<br>にんじん<br>トマト<br>パセリ | ミルクパン<br>パンこ<br>こむぎこ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>オリーブオイル | 683 |
|-----|---|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|---|-----|

\*梅しそチキンカツ 鶏肉 小麦 大豆

|     |   |                               |                         |  |           |     |
|-----|---|-------------------------------|-------------------------|--|-----------|-----|
| 13木 |  | ごはん<br>アメリカンポーク<br>チンゲンサイのスープ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ちキンハム | たいす<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>えのき<br>にんじん<br>チンゲンサイ | こめ<br>あぶら | 596 |
|-----|---|-------------------------------|-------------------------|--|-----------|-----|

\*チキンハム 鶏肉 (\*小麦 \*卵 \*乳)

# 9月こんだてひょう No.2

玖珠町学校給食センター

|    |   |                        |                          |   |                            |     |
|----|---|------------------------|--------------------------|---|----------------------------|-----|
| 14 | 金 | ごはん<br>もやしソテー<br>にくじゃが | ぎゅうにゅう<br>チキンハム<br>ぎゅうにく | にんじん もやし ビーマン<br>たまねぎ にんじん いとこんにゃく きぬさや | こめ<br>あぶら<br>あぶら じゃがいも さとう | 569 |
|----|---|------------------------|--------------------------|---|----------------------------|-----|

\*チキンハム 鶏肉 (\*小麦 \*卵 \*乳)

|    |   |   |                                     |                       |                          |     |
|----|---|---|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------|-----|
| 18 | 火 | むぎ<br>麦ごはん<br>とりにく いなかに<br>鶏肉の田舎煮<br>すまし汁 | ぎゅうにゅう<br>とりにく あつあげ<br>かまぼこ とうふ わかめ | こんにゃく<br>にんじん こまつな ねぎ | こめ むぎ<br>さとう でんぷん こ<br>ま | 575 |
|----|---|---|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------|-----|

|    |   |  |                              |                                     |                            |     |
|----|---|--|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-----|
| 19 | 水 | こくとう<br>黒糖パン<br>カラフル炒り卵<br>こまつな<br>小松菜のスープ | ぎゅうにゅう<br>ハム たまご だいず<br>ベーコン | たまねぎ にんじん ビーマン<br>にんじん えのき コーン こまつな | こくとうパン<br>あぶら じゃがいも<br>さとう | 545 |
|----|---|--|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-----|

ハム 鶏肉 (\*小麦 \*卵 \*乳)

|    |   |                             |   |                           |                                     |     |
|----|---|-----------------------------|---|---------------------------|-------------------------------------|-----|
| 20 | 木 | ごはん<br>さんまのみぞれ煮<br>ぶりかけだんご汁 | ぎゅうにゅう<br>さんま<br>ふたにく あぶらあげ み<br>そ ぜらチン | しいたけ こほう だいこん にん<br>じん ねぎ | こめ<br>さとう でんぷん<br>あぶら さといも や<br>せうま | 631 |
|----|---|-----------------------------|---|---------------------------|-------------------------------------|-----|

\*さんまのみぞれ煮 小麦 大豆

|    |   |                               |                                 |                            |                                     |     |
|----|---|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|-----|
| 21 | 金 | むぎ<br>麦ごはん<br>アスパラのソテー<br>カレー | ぎゅうにゅう<br>ロースハム<br>ぎゅうにく スキムミルク | アスパラ いんげん コーン<br>たまねぎ にんじん | こめ むぎ<br>マーガリン<br>あぶら じゃがいも<br>こむぎこ | 621 |
|----|---|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|-----|

\*ロースハム 豚肉 (\*小麦 \*卵 \*乳)

|    |   |                                    |                             |  |                                      |     |
|----|---|------------------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------------|-----|
| 25 | 火 | こもく<br>五目チャーハン<br>ピザ春巻き<br>いなか風スープ | ぎゅうにゅう やきふた<br>ふたにく<br>ベーコン | にんじん たけのこ しいたけ<br>たまねぎ ビーマン エリンギ<br>たまねぎ にんじん コーン きゃ<br>べつ | こめ<br>でんぷん あぶら こ<br>むぎこ こめこ<br>じゃがいも | 596 |
|----|---|------------------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------------|-----|

\*ピザ春巻き 豚肉 小麦 乳

\*五目チャーハン 豚肉 小麦 乳 大豆 鶏肉 ぜらチン

|    |   |                                 |                              |                               |                                  |     |
|----|---|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----|
| 26 | 水 | パン<br>ポテトのチーズ煮<br>だいこん<br>大根スープ | ぎゅうにゅう<br>ベーコン チーズ<br>丼カツカレー | パセリ<br>だいこん にんじん たまねぎ<br>きゃべつ | パン<br>マーガリン じゃがい<br>も<br>オリーブオイル | 568 |
|----|---|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----|

\*チキンウインナー 鶏肉 (\*小麦 \*卵 \*乳)

|    |   |                                |  |                                |                        |     |
|----|---|--------------------------------|--|--------------------------------|------------------------|-----|
| 27 | 木 | ごはん<br>こんにゃくのおかか煮<br>パバロアいしかり汁 | ぎゅうにゅう<br>ふたにく ちくわ かつお<br>ぶし<br>あぶらあげ とうふ さけ<br>みそ | こんにゃく にんじん いんげん<br>たまねぎ コーン ねぎ | こめ<br>あぶら さとう<br>じゃがいも | 644 |
|----|---|--------------------------------|--|--------------------------------|------------------------|-----|

\*お米のパバロア 大豆

|    |   |                                       |                                 |                                   |                                     |     |
|----|---|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----|
| 28 | 金 | むぎ<br>麦ごはん<br>ほうれん草ときのこのソテー<br>ハヤシライス | ぎゅうにゅう<br>ロースハム<br>ぎゅうにく なまクリーム | しめじ エリンギ ほうれんそう<br>たまねぎ にんじん えだまめ | こめ むぎ<br>マーガリン<br>バター じゃがいも<br>こむぎこ | 617 |
|----|---|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----|

\*ロースハム 豚肉 (\*小麦 \*卵 \*乳)

\*アンダーラインの入った食品は玖珠産です